

Lunes

3



FESTIVO

10 Lentejas Caseras 1T
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

17 Macarrones con Tomate y Queso 1-3T-6T-7-10T
Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

24 Macarrones en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

31 Lentejas con Verduras 1T
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T
Guisantes Salteados
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Martes

4



FESTIVO

11 Espirales con Tomate 1-3T-6T-10T
Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T
Zanahorias Guisadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

18 Garbanzos Guisados 9T
Pollo con Chimichurri 9T-12
Patatas a lo Pobre
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

25 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada 2T-4-9T-14T
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Miércoles

5

Arroz Campesina 9T
Abadejo en Salsa Verde 4-9T-12
Jardinera de Verduras
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

12 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa 3
Guisantes con Ajo y Perejil 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

19 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaina 4
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

26 Crema de Calabacín
San Jacobos 1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T
Jardinera de Verduras
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Jueves

6

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

13 Arroz a la Cubana 9T
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

20 Potaje de Lentejas 1T
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

27 Puchero de Garbanzos con Mijo 5T-6T-7T-8T-11T
Abadejo con Salsa de Adobo 4
Salteado Mediterráneo
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Viernes

7

Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno 12
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

14 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno 6-7
Pisto Riojano
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

21 Arroz al Curry 1T-9T-10T-11T
Albóndigas en Salsa 1-6-12
Zanahorias Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

28 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCANEA nuestro código QR para
descubrir UNA RECETA CADA MES.

AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS
en las recetas.

Observaciones:

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS,
DIFERENTES FORMAS DE
ELABORACIÓN Y
PRESENTACIÓN DE LOS
ALIMENTOS.

APRENDER

A LLEVAR UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y
VARIADA.

INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE
(LAVAR LOS ALIMENTOS,
MANTENER LA COCINA
LIMPIA, LAVARSE LAS
MANOS...)

ESTIMULAR

NUESTRA
COORDINACIÓN
Y CREATIVIDAD.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

Si has comido...

...deberías cenar

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE
FRUTAS/LÁCTEO	FRUTAS/LÁCTEO

mediterránea

Lunes

3



FESTIVO

10 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Macarrones con Tomate y Queso
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

31 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

4



FESTIVO

11 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

18 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

25 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Miércoles

5

Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Crema de Calabacín
Lomo al Horno
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

6

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

13 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

20 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

27 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Viernes

7

Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Arroz al Curry
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

3



FESTIVO

10 Crema de Verduras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

17 Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

24 Pasta a la Provenzal Dieta
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

31 Crema de Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Martes

4



FESTIVO

11 Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

18 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

25 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Miércoles

5

Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

12 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

19 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

26 Crema de Calabacín
Lomo al Horno
Jardinera de Verduras
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Jueves

6

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

13 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

20 Pasta con Verduras Dieta
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

27 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Viernes

7

Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

14 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

21 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Tortilla Francesa
Zanahorias Rehogadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

28 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

3



FESTIVO

10 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Pasta con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

31 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

4



FESTIVO

11 Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

18 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

25 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Miércoles

5

Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Crema de Calabacín
Lomo al Horno
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

6

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

13 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

20 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

27 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Viernes

7

Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Crema Parmentiere
Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Arroz al Curry
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

3



FESTIVO

10 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Pasta con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Macarrones en Salsa Provenzal
Tortilla Francesa
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

31 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

4



FESTIVO

11 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

18 Garbanzos Guisados
Tortilla Francesa
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

25 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Miércoles

5

Arroz Campesina
Abadejo Asado
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Crema de Calabacín
Merluza Rebozada
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

6

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

13 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

20 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

27 Puchero de Garbanzos con Mijo
Abadejo al Horno al Limón
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Viernes

7

Crema Solferino
Palometa al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Crema Parmentiere
Bacalao en Salsa de Tomate
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Arroz al Curry
Merluza al Horno
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

3



FESTIVO

10 Lentejas Caseras

Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite

Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite

Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

31 Lentejas con Verduras

Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

4



FESTIVO

11 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite

Palitos de Merluza
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

18 Garbanzos Guisados

Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

25 Alubias Pintas Estofadas

Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Miércoles

5

Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Potaje de Judías Blancas

Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Crema Hortelana

Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Crema de Calabacín

San Jacobos
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

6

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

13 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite

Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

20 Potaje de Lentejas

Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

27 Puchero de Garbanzos con Mijo

Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Viernes

7

Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Crema Parmentiere

Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite

Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite

Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3  FESTIVO	4  FESTIVO	5 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	6 Garbanzos con Verduras Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada
10 Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada	11 Espirales con Tomate Merluza al Horno Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Pan Integral Fruta de Temporada	13 Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada
17 Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	18 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	20 Potaje de Lentejas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Arroz al Curry Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
24 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	25 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	27 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Marisco Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
31 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada				

mediterránea

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	 FESTIVO	4	 FESTIVO	5	Arroz con Verduras Pavo al Horno Zanahorias Rehogadas Yogur Desnatado o Natural	6	Brócoli al Pimentón Tortilla de Patata Ensalada Verde Yogur Desnatado o Natural	7	Crema Solferino Jamonicos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Yogur Desnatado o Natural
10	Crema de Verduras Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada Verde Yogur Desnatado o Natural	11	Espirales con Tomate Filete de Pollo a la Plancha Zanahorias Guisadas Yogur Desnatado o Natural	12	Brócoli al Gratén Tortilla Francesa Arroz Pilaf Integral Yogur Desnatado o Natural	13	Arroz a la Cubana Lomo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Desnatado o Natural	14	Crema Parmentiere Pavo al Horno Pisto Riojano Yogur Desnatado o Natural
17	Macarrones con Tomate y Queso Pavo Encebollado Ensalada Verde Yogur Desnatado o Natural	18	Cazuela de Patatas con Magro Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Yogur Desnatado o Natural	19	Crema Hortelana Lomo al Horno Arroz Pilaf Integral Yogur Desnatado o Natural	20	Coliflor Ajoarriero Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Desnatado o Natural	21	Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Tortilla Francesa Zanahorias Rehogadas Yogur Desnatado o Natural
24	Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Desnatado o Natural	25	Coliflor Gratinada Tortilla Francesa Ensalada Verde Yogur Desnatado o Natural	26	Crema de Calabacín Lomo al Horno Arroz Pilaf Integral Yogur Desnatado o Natural	27	Brócoli al Pimentón Pollo al Horno Zanahorias Guisadas Yogur Desnatado o Natural	28	Arroz con Magro Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Desnatado o Natural
31	Crema de Verduras Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Desnatado o Natural								

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3  FESTIVO	4  FESTIVO	5 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Fruta de Temporada	6 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada
10 Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Fruta de Temporada	11 Espirales con Tomate Palitos de Merluza Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Fruta de Temporada	13 Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta de Temporada
17 Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Fruta de Temporada	18 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada	20 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Fruta de Temporada
24 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Fruta de Temporada	25 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinera de Verduras Fruta de Temporada	27 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada
31 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Fruta de Temporada				

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3  FESTIVO	4  FESTIVO	5 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Fruta de Temporada Permitida	6 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	7 Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada Permitida
10 Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Fruta de Temporada Permitida	11 Espirales con Tomate Palitos de Merluza Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Fruta de Temporada Permitida	13 Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	14 Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta de Temporada Permitida
17 Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	18 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	19 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada Permitida	20 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	21 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Fruta de Temporada Permitida
24 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Fruta de Temporada Permitida	25 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinera de Verduras Fruta de Temporada Permitida	27 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida
31 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Fruta de Temporada Permitida				

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3  FESTIVO	4  FESTIVO	5 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	6 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	7 Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada Permitida
10 Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	11 Espirales con Tomate Palitos de Merluza Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	13 Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	14 Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada Permitida
17 Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	18 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	19 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	20 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	21 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Permitida
24 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	25 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Permitida	27 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Permitida
31 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Permitida				

mediterránea